

Wirkung und Information zum Vitamin B6

Vitamin B6 - Pyridoxin

Ein wichtiges Vitamin im Fettstoffwechselprozess.

B-Vitamine haben, genau wie alle anderen Vitamine, wichtige Aufgaben in unserem Körper. Außerdem ähneln sich die B-Vitamine in ihrer Struktur, ihren Eigenschaften und ihren Aufgaben. Alle sind wasserlöslich, weshalb sie auch innerhalb kürzester Zeit vom Körper aufgenommen, aber auch wieder ausgeschieden werden können.

Durch unsere z.T. mangelhafte Ernährungsweise, bzw. die industrielle Nahrungszubereitung gelangen nur noch sehr wenige B-Vitamine über unser tägliches Essen in den Körper. Dadurch kann es zu Mangelerscheinungen kommen. Auch wird (durch große Mengen Zucker) die Herstellung von Vitaminen im menschlichen Körper erschwert, bzw. ganz unmöglich gemacht.

Zufuhr:

- Frauen brauchen während der Schwangerschaft zwischen 2,5 und 5 mg Pyridoxin, während Stillende etwa 5 mg des Vitamins benötigen.

*	bis 1	1-3	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18	ab 19
Frau			10-25 mg	10-25 mg	10-25 mg	10-25 mg	10-25 mg	1,6 mg
Mann			10-25 mg	10-25 mg	10-25 mg	10-25 mg	10-25 mg	1,8 mg

* empfohlene Richtwerte des DGE.

Therapeutische Zufuhrempfehlung (Pauling)

Männer: 50 - 100mg

Frauen: 50 - 100mg

Hinweis:

Eine Überdosierung (>500 mg täglich) kann eine Gefühllosigkeit in den Fingern und den Zehen aufgrund einer Überstrapazierung der Leber (Umwandlung in das Coencym PLP). Unterhalb dieser 500mg oder die einmalige Einnahme von 500 mg Pyridoxin sind nicht schädlich.

published: July 2nd 2013

Words: 561

contact:

apimanu Spain S.L.
Avenida Amanecer de Espana 23
03730 Javea (Alicante)
Spain

eMail:
press-department@apimanu.com

Internet:
www.apimanu.com

Resorption:

Vitamin B6 wird auch Pyridoxin genannt. Nach der Aufnahme in unseren Körper wird es sofort in seine aktive Form das Coencym Pyridoxal-5-Phosphat (PLP) umgeformt. Das kann nur geschehen, wenn ausreichend Zink und Vitamin B2 vorhanden ist. Wer Mangelerscheinungen vermeiden möchte, sollte täglich auf die Zufuhr von Pyrodoxin achten, da der Speichervorrat im Körper nur etwa 150 mg beträgt, und sehr schnell aufgebraucht ist.

Moderne Stoffwechsel-Biochemiker sind davon überzeugt, dass jeder Sechste von uns an einem Mangel dieses Vitamins leidet. Es heißt, dass rund 110 Beschwerden, Befindlichkeitsstörungen und ernste Erkrankungen vom Fehlen dieses Vitamins abhängig sind.

Funktionen im Stoffwechsel:

Pyrodoxin wirkt bei der Bildung von Niacin mit, und ist damit unerlässlich für die Umwandlung von Tryptophan in das Vitamin B3. Durch die Umwandlung von Kohlenhydrat- und Proteinspeicher in Glukose ist Vitamin B6 auch für die Aufrechterhaltung eines geregelten Blutzuckerspiegels (zwischen den Mahlzeiten) verantwortlich. Im Umwandlungs-Prozess von Fett in die Markscheide (Myelinscheide) spielt Pyridoxin eine große Rolle. Auch beim Stoffwechsel und Austausch von Aminosäuren, und der Bildung neuer Proteine und Neurotransmitter ist Vitamin B6 beteiligt. Noch dazu wird durch dieses wichtige Vitamin Hämoglobin hergestellt. Dieses ist sehr wichtig für den Sauerstofftransport durch die roten Blutkörperchen.

Mangelerscheinungen:

Bei einem Mangel an Vitamin B6 treten folgende Mangelerscheinungen auf:

Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Nervosität, depressive Verstimmungen, Angstzustände, Verwirrung, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Gereiztheit, Kreislaufstörungen, geschwächtes Immunsystem, Muskelschwäche und unkontrollierte Muskelzuckungen, Krämpfe, Haarausfall, Nervenentzündungen, Beeinträchtigung des Ganges, Taubheitsgefühl in Armen und Beinen, Sprünge in Lippen und Augenwinkel, glatte, violett gefärbte und schmerzende Zunge, geschwollener und entzündeter Rachenraum, gerötete, schuppige, fettige, schmerzhaft und juckende Hautstellen (um Nase, Ohren, Mund

und Genitalien), Arthritis, Anämie, erhöhtes Arteriosklerose-Risiko und ein erhöhtes Risiko von Gallensteinen.

- Die Aufnahme großer Mengen Proteine durch die Nahrung erhöht den Bedarf an Vitamin B6 enorm.
- Chronische Erkrankungen wie Asthma, Herz - Kreislauf - Erkrankungen, Diabetes, rheumatische Arthritis, Nierenversagen, Blasen-, Brustkrebs erhöhen den Bedarf an Vitamin B6 enorm.
- Im Alter wird Vitamin B6 schlechter aufgenommen.
- Rauchen, bestimmte Medikamente (z.B. Pille), Alkohol- oder Kaffeekonsum senken den Vitamin B6 Gehalt.
- Bei Verdauungsstörungen (Durchfall, Leberschäden oder Darmreizung) wird Vitamin B6 schlechter verwertet.